

御膳コース献立表

点線で囲っているメニューは、サラダ・和え物類です。
取り外してから温めてください。

11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆
プルコギは、醤油やコチュジャンをベースにした甘辛いタレに肉を漬け込み、野菜と一緒に炒めたり焼いたりする代表的な韓国の肉料理です。	配達はお休みです	白滝に含まれるグルコマンナンという食物繊維は、小腸で栄養素の消化吸収を緩やかにし、食後の血糖値の急上昇を抑えてくれるはたらきがあります。	がんもどきの名前の由来には諸説あるとされており、鳥類の雁(がん)の肉に似せた”もどき料理”であることから、その名がついたとも言われています。	ポテトのカレーケチャップ炒めは、ドイツのソウルフードである「カーリブルスト」をアレンジしたメニューです。
豚肉のプルコギ風炒め (小麦) えび風味かつ (卵、小麦、えび) 白菜と油揚げの煮物 (小麦) ピリ辛こんにゃく(小麦) 切干大根と山くらげの煮物 (小麦) 菜の花のガーリック炒め (小麦) いんげんのシーザーサラダ (卵、乳成分、小麦) 紫キャベツの洋風甘酢漬け (小麦) お漬物(小麦)		鶏肉のトマトソース (卵、小麦) 野菜かき揚げ (小麦) 竹の子の煮物(小麦) 八幡巻 (小麦) 白滝の明太炒め (小麦) 小松菜の海苔和え (小麦) カリフラワーの柑橘風味和え (小麦) きゃべつのマヨサラダ (卵、小麦) お漬物	豆腐のかにかまあん (卵、小麦、えび、かに) タラのみそマヨ焼き (卵、小麦) がんもの含め煮(小麦) 茄子と蒸し鶏のピリ辛香味たれ (小麦) チンゲン菜のにんにく醤油炒め (小麦) ピーマンとツナの和風サラダ (小麦) タラモサラダ (卵、乳成分、小麦) 肉焼売(卵、小麦) きくらげの梅風味 (小麦)	ブリの照り焼き(小麦) つくねの野菜あんかけ (卵、乳成分、小麦) ポテトのカレーケチャップ炒め (小麦) 野菜の醤油オイル炒め (乳成分、小麦) 人参のフレンチサラダ (卵) ほうれん草とえのきの白だし和え (小麦) 大根の青のりマヨサラダ (卵、小麦) 高野豆腐の含め煮 (小麦) 高菜油炒め(小麦)
ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください
エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 29.2 g 炭水化物 32.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー 462 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 26.3 g 炭水化物 37.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 28.2 g 炭水化物 33.9 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 25.9 g 炭水化物 43.6 g 食塩相当量 3.5 g

※ () 内はアレルギー表示義務8品目中含まれる物です。【卵、乳成分、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみ】

※使用しているハム、ベーコン、ウインナーには発色剤を使用しています。

※電子レンジでの加熱は、500Wの場合1分30秒、700Wの場合は1分20秒を目安に温めてください。

※赤のチェックカップ(点線のメニュー)と小袋のタレ(☆印)は取り外してから温めてください

※栄養表示は献立作成時の計算値であり、お届けの食事とは多少前後する場合があります。

※原材料入荷時の都合により、急きょ献立内容が変更となる場合もありますので、ご了承ください。

※【ご注意ください】骨取り魚原料を使用しておりますが、稀に小骨が残っている場合がございます

※【ご注意ください】大きさや硬さで食べ難いと感じる食材がございましたら小さくしてからお召し上がりください

献立表は
ホーム
ページでも
確認頂けます

生協の
食宅配サービス

☎ 0120-058-141

おかずコース献立表

点線で囲っているメニューは、サラダ・和え物類です。
取り外してから温めてください。

11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日のメインは豚すき煮風です。だんだんと寒くなる時期になってきたので、鍋風の献立にしてみました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 配達はお休みです	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 今日のメインは、牛肉入りコロケです。お好みでご家庭の調味料をかけてお召し上がりください。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 厚揚げのゆず塩風味あんは、鶏がらスープと昆布だしを使用し、ゆずの香りがほんのり効いた塩味ベースのスープをあんかけ状にし、厚揚げに絡めてみました。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ ザーサイは漢字で「搾菜」と書き、漬け込む工程で重石をかけ、水分をしっかりと搾り出すことからこの名がついたそうです。
豚すき煮風 (小麦) ひじきの炒め煮 (小麦) 菜の花の醤油マヨ和え (卵、小麦) 茄子の味噌炒め (小麦) 厚焼き玉子 (卵、小麦) お漬物		牛肉入りコロケ (小麦) 温野菜 野菜のトマト煮 (乳成分) 小松菜と豆腐のポン酢和え (卵、小麦、えび、かに) チキンナゲット・マスタードソース (小麦) きゅうりの佃煮 (小麦)	アジフライ (小麦) もやしとニラのピリ辛炒め (小麦) 大根とツナの炒め煮 (小麦) 厚揚げのゆず塩風味あん (小麦) チンゲン菜の煮浸し (小麦) お豆のヘルシーサラダ (卵、乳成分、小麦) お漬物	鶏肉のクリームソース (卵、乳成分、小麦) 切干大根の煮物 (小麦) マカロニサラダ (卵、乳成分、小麦) もやしとザーサイのピリ辛和え (小麦) しんじょの含め煮 (小麦) 豆の甘煮
ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください
エネルギー 428 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 28.4 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー 457 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 28.8 g 炭水化物 40.0 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 409 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 24.6 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 426 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.2 g 炭水化物 46.4 g 食塩相当量 2.9 g

※ () 内はアレルギー表示義務8品目に含まれる物です。【卵、乳成分、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみ】

※使用しているハム、ベーコン、ウインナーには発色剤を使用しています。

※電子レンジでの加熱は、500Wの場合1分30秒、700Wの場合は1分20秒を目安に温めてください。

※赤のチェックカップ(点線のメニュー)と小袋のタレ(☆印)は取り外してから温めてください

※栄養表示は献立作成時の計算値であり、お届けの食事とは多少前後する場合があります。

※原材料入荷時の都合により、急きょ献立内容が変更となる場合もありますので、ご了承ください。

※【ご注意ください】骨取り魚原料を使用しておりますが、稀に小骨が残っている場合がございます

※【ご注意ください】大きさや硬さで食べ難いと感じる食材がございましたら小さくしてからお召し上がりください

献立表は
ホーム
ページでも
確認頂けます

生協の
食宅配サービス
☎ 0120-058-141

ミニおかずコース献立表

点線で囲っているメニューは、サラダ・和え物類です。
取り外してから温めてください。

11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ これから旬を迎える春菊は「食べる風邪薬」といわれるほど、栄養価が高い野菜だといわれているそうです。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 配達はお休みです	◆栄養士のちょっとひとこと◆ パプリカのだし風味ピクルスは、甘酢の調味液に白だしを加えることでお酢の酸味がまろやかになります。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 寒い冬の時期に生産の最盛期を迎えられるれんこんには、ビタミンCが非常に豊富に含まれています。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 鶏肉の「ささみ」は、「笹の葉」に形が似ていることが名前の由来だといわれています。
ハンバーグ・ゆず醤油風味ソース (卵、乳成分、小麦) 金平ごぼう (小麦) 茄子のにんにく炒め (小麦) 春菊のしょうがクリーミーサラダ (卵、小麦) 豆の甘煮		豚肉と野菜の担々胡麻炒め (小麦) しんじょとこんにゃくの煮物 (小麦) ポテトサラダ (卵、乳成分、小麦) パプリカのだし風味ピクルス (小麦) お漬物 (小麦)	マスのちゃんちゃん焼き風 (乳成分、小麦) ふきときのこの煮物 (小麦) ブロッコリーと蒸し鶏の味噌炒め (小麦) れんこんの柑橘風味和え (小麦) きゅうりの佃煮 (小麦)	ささみフライ (小麦) 野菜のソース炒め 山菜と高野豆腐の煮物 (小麦) もやしの青じそ風味和え (卵、小麦、えび、かに) えび団子の煮物 (小麦、えび) きのこの佃煮 (小麦)
ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください
エネルギー 302 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 13.6 g 炭水化物 32.3 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー 291 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 18.0 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 305 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 29.5 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 310 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 16.3 g 炭水化物 31.3 g 食塩相当量 2.4 g

※ () 内はアレルギー表示義務8品目中含まれる物です。【卵、乳成分、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみ】

※使用しているハム、ベーコン、ウインナーには発色剤を使用しています。

※電子レンジでの加熱は、500Wの場合1分30秒、700Wの場合は1分20秒を目安に温めてください。

※赤のチェックカップ(点線のメニュー)と小袋のタレ(☆印)は取り外してから温めてください

※栄養表示は献立作成時の計算値であり、お届けの食事とは多少前後する場合があります。

※原材料入荷時の都合により、急きょ献立内容が変更となる場合もありますので、ご了承ください。

※【ご注意ください】骨取り魚原料を使用しておりますが、稀に小骨が残っている場合がございます

※【ご注意ください】大きさや硬さで食べ難いと感じる食材がございましたら小さくしてからお召し上がりください

献立表は
ホーム
ページでも
確認頂けます

生協の
夕食宅配サービス

☎ 0120-058-141

彩華（さいか）コース献立表

点線で囲っているメニューは、サラダ・和え物です。
取り外してから温めてください。

11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆ ごま酢和えは、ごまに含まれるアミノ酸やビタミンとお酢のクエン酸が合わさり、疲労回復や食欲促進などの効果につながります。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 配達はお休みです	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 塩昆布和えは、塩昆布のグルタミン酸と切干大根のグアニル酸が合わさることで、旨味の相乗効果があります。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ 鶏肉の甘酢照焼は、醤油ベースの甘酸っぱいタレが食欲をそそる一品です。	◆栄養士のちょっとひとこと◆ パンガシウスは、魚特有のクセが非常に少なく、脂がほどよくのったふくらとした食感が特徴です。
豚バラ大根 (小麦) サバの西京焼 (小麦) ごぼうと ナッツのサラダ (卵、乳成分、小麦) 漬物 ブロッコリーの 中華炒め (小麦) もやしのごま酢和え (卵、小麦)		豚肉の オイスター炒め (小麦) メバルの生姜照焼 (卵、乳成分、小麦) マカロニサラダ (卵、小麦) なすの直煮 (小麦) 切干大根の 塩昆布和え (卵、小麦、かに)	アジの 柚子こしょう唐揚げ (小麦) 鶏肉の甘酢照焼 (卵、乳成分、小麦) 豆のごま和えサラダ (小麦) 漬物 いんげんと 卵の炒め物 (卵、小麦) 白菜の旨煮 (小麦)	豚肉の ピリ辛ハヤシソース (乳成分、小麦) パンガシウスの お好み天 (卵、乳成分、小麦) ごぼうサラダ (卵、小麦) さつまいもと 黒豆の甘煮 (小麦) スナップの ガーリック炒め (小麦)
ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください
エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 39.9 g 炭水化物 32.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 41.4 g 炭水化物 35.0 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 491 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 27.7 g 炭水化物 32.0 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 660 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 42.0 g 炭水化物 56.2 g 食塩相当量 3.6 g

※魚は「骨」がある原料を使用しています。注意してお召し上がりください。

※「ピンク色カップ」（点線のメニュー）と「小袋のタレ」（☆印）は取り外してから温めてください。

※「ご注意ください」大きさや硬さで食べ難いと感じる食材がございましたら、小さくしてお召し上がりください。

※電子レンジでの加熱は、500Wの場合1分30秒、700Wの場合は1分10秒を目安に温めてください。
不足の場合は10秒ずつ追加加熱し調整してください。

※（ ）内はアレルギー表示義務8品目に含まれる物です。【卵、乳成分、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみ】

※使用しているハム、ベーコン、ウインナーには発色剤を使用しています。

※栄養表示は献立作成時の計算値であり、お届けの食事とは多少前後する場合があります。

※原材料入荷時の都合により、急ぎょ献立内容が変更となる場合もありますので、ご了承ください。

献立表は
ホームページでも
確認頂けます

生協の
食宅配サービス

☎0120-058-141

ご記入いただきましたご意見は今後のメニュー調整に活用させていただきます。
ご協力ありがとうございました。

旬彩コース献立表

点線で囲っているメニューは、サラダ・和え物です。
取り外してから温めてください。

11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)
◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆	◆栄養士のちょっとひとこと◆
ごま酢和えは、ごまに含まれるアミノ酸やビタミンとお酢のクエン酸が合わさり、疲労回復や食欲促進などの効果につながります。	配達はお休みです	塩昆布和えは、塩昆布のグルタミン酸と切干大根のグアニル酸が合わさることで、旨味の相乗効果があります。	鶏肉の甘酢照焼は、醤油ベースの甘酸っぱいタレが食欲をそそる一品です。	7日の立冬にちなんで、体が温まる食材を取り入れたメニューとなっております。
ごはん		ごはん	ごはん	ごはん
サバの西京焼 (小麦)		メバルの生姜照焼 (卵、乳成分、小麦)	鶏肉の甘酢照焼 (卵、乳成分、小麦)	豚肉の ピリ辛ハヤシソース (乳成分、小麦)
漬物		なすの直煮 (小麦)	漬物	さつま芋の甘煮
もやしのごま酢和え (卵、小麦)		マカロニサラダ (卵、小麦)	白菜の旨煮 (小麦)	ごぼうサラダ (卵、小麦)
ブロッコリーの 中華炒め (小麦)		切干大根の 塩昆布和え (卵、小麦、かに)	いんげんと 卵の炒め物 (卵、小麦)	スナップの ガーリック炒め (小麦)
ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください	ご意見をお聞かせください
エネルギー 504 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 18.4 g 炭水化物 67.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 19.3 g 炭水化物 74.8 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 454 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.3 g 炭水化物 66.8 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 23.8 g 炭水化物 78.2 g 食塩相当量 1.4 g

※魚は「骨」がある原料を使用しています。注意してお召し上がりください。

※「ピンク色カップ」(点線のメニュー)と「小袋のタレ」(☆印)は取り外してから温めてください。

※「ご注意ください」大きさと硬さで食べ難いと感じる食材がございましたら、小さくしてお召し上がりください。

※電子レンジでの加熱は、500Wの場合1分30秒、700Wの場合は1分10秒を目安に温めてください。
不足の場合は10秒ずつ追加加熱し調整してください。

※()内はアレルギー表示義務8品目に含まれる物です。【卵、乳成分、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみ】

※使用しているハム、ベーコン、ウインナーには発色剤を使用しています。

※栄養表示は献立作成時の計算値であり、お届けの食事とは多少前後する場合があります。

※原材料入荷時の都合により、急きょ献立内容が変更となる場合もありますので、ご了承ください。

献立表は
ホームページでも
確認頂けます

生協の
夕食宅配サービス
☎0120-058-141

ご記入いただきましたご意見は今後のメニュー調整に活用させていただきます。
ご協力ありがとうございました。